

대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과[†]

지 현 경

숙명여자대학교 심리치료대학원
놀이치료학과 석사

이 영 애[‡]

숙명여자대학교 심리치료대학원
놀이치료학과 부교수

본 연구는 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과를 살펴보았다. 이를 위해 SNS를 사용하고 있는 전국에 소재한 4년제 대학교에 재·휴학 중인 대학생 387명을 대상으로 친밀관계경험 척도(ECR-R), SNS 중독경향성 척도, 자기분화 척도, 스트레스 대처전략 척도(K-CSD)를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 27.0과 SPSS PROCESS Macro ver. 4.2 프로그램을 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 연구 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성, 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략 간에는 각각 유의한 상관이 나타났다. 둘째, 대학생의 불안정 성인애착은 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 자아분화를 저하시켜 소극적 대처전략을 촉진함으로써 SNS 중독경향성을 증가시키는 순차적 매개효과가 규명되었다. 이러한 결과는 대학생의 SNS 중독경향성을 완화하기 위해서는 자신의 정서와 사고를 독립적으로 인식하는 자아분화 수준을 높이고, 스트레스 상황에서 능동적으로 해결하는 것이 중요함을 보여준다. 따라서 대학생을 대상으로 한 상담 및 교육적 개입에서 SNS 중독경향성을 완화시키기 위해 자기 인식과 정서 조절 능력을 증진시키는 프로그램이 효과적으로 활용될 수 있음을 시사한다.

주요어: 불안정 성인애착, SNS 중독경향성, 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략

[†]본 연구는 지현경(2025)의 석사학위 논문의 일부를 수정·보완한 것임.

[‡]교신저자(Corresponding author): 이영애, (04310) 서울특별시 용산구 청파로 47길 100 숙명여자대학교 심리치료대학원 놀이치료학과 부교수, Tel: 02-2077-7260, E-mail: ptlya@sm.ac.kr



Copyright ©2025, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

성인 초기 단계에 있는 대학생에게 중요한 발달 과제 중 하나는 친밀한 대인관계를 형성하는 것이다(Erikson, 1968). 대학생은 부모로부터 심리적으로 독립하여 자신의 정체성을 확립하고 (AlBarashdi & Aldhafri, 2019), 사회적 관계를 확장하며 동시에 진로를 계획해야 한다(Koech et al., 2016; Wang et al., 2015). 이러한 발달 시기에 있는 대학생은 인턴십, 동아리, 학과 활동 등의 다양하고 새로운 경험을 통해 자아정체성을 확립하고 대인관계를 형성하고 있다(함수민, 이정희, 2020). 이 과정에서 특히 소셜 네트워크 서비스 (Social Network Service: SNS)는 대학생들이 정보를 공유하고 관계를 형성하는 중요한 매개체로 활용되고 있다.

SNS는 인터넷을 통해 친구, 지인과의 인간관계를 강화하거나 새로운 인적 네트워크를 형성하여 소통 및 정보를 공유하는 등의 활동을 의미하며 인스타그램, 트위터, 네이버 밴드 등이 포함된다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2023). 대학생들이 SNS를 이용하는 목적 중 가장 큰 이유는 사회적 상호작용과 기분 전환이라고 보고되었는데(Ifinedo, 2016; Rahman, 2014), 이는 SNS가 시·공간의 제약 없이 소통이 가능하고(이재경 외, 2021), 학업, 대인관계, 정체성 형성에서 오는 불확실성과 스트레스를 해소하는 수단으로 활용되기 때문이다(Phua et al., 2017; Smock et al., 2011). 실제로 연령별 SNS 이용률을 조사한 연구에 따르면, 대학생의 이용률은 91.8%, 30대는 88.5%, 고등학생은 65%로 대학생이 가장 높게 나타났다(여성가족부, 2024). 즉, 대학생은 사회적 상호작용과 스트레스 해소를 위해 SNS를 주로 이용하며, 이는 학업, 대인관계, 정체성 형성 등에서

발생하는 불확실성과 스트레스를 해소하는 데 도움이 되기 때문에 대학생들의 SNS 이용률이 특히 높은 것으로 볼 수 있다.

이처럼 대학생 시기에 활용하는 SNS에는 긍정적인 측면도 있지만 과도하게 사용할 경우 다양한 문제가 발생될 수 있다. SNS는 가상 세계에서 이루어지는 비대면 소통이기 때문에 현실 세계에서 타인과의 소통이 단절될 수 있다(전은지 외, 2022). 편리함과 즉각적인 보상을 제공하는 특징으로 인해 SNS는 직접적인 사회적 상호작용을 대체하고 피상적인 상호작용을 강화하여 중독경향성을 증가시킬 수 있다(Eichenberg et al., 2024). SNS 중독경향성이란 SNS의 과다한 사용으로 일상생활에 지장을 초래하고, 몰입, 내성, 금단 등을 경험하는 증상을 의미한다(정소영, 김종남, 2014).

대학생의 SNS 중독경향성은 비대면 소통에 대한 의존성을 증가시켜 대인관계의 질 저하, 정서적 지지의 부족을 야기하여 학업 성취도 저하, 우울증 및 불안 등의 문제를 초래하고(Paul et al., 2012), 삶의 질을 저하시킨다(Hawi & Samaha, 2017). 이러한 SNS 중독경향성은 대학생뿐만 아니라 이후 성인기의 삶에도 지속적으로 영향을 미치므로 대학생의 SNS 중독경향성의 원인과 영향을 탐색하고 예방 및 감소시킬 수 있는 방안을 모색할 필요성이 있다.

그러나 선행연구에서는 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 다양한 요인들이 보고되었으나 대부분 단순 매개효과에 초점을 맞춘 연구가 중심을 이루어 왔으며 기존 연구는 주로 개별적인 요인에 초점을 맞추고 있어 통합적으로 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 본 연구에서는 기존 연구의

한계를 보완하고 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 다양한 변인들을 통합적으로 살펴보고자 한다. 이러한 통합적 접근은 행동중독과 관련된 이론적 틀을 바탕으로 설명될 수 있다. SNS 중독경향성을 직접적으로 설명하는 이론적 모델은 아직 부족하지만 SNS 중독경향성이 물질이 아닌 행동 자체에 대한 통제력 부족과 반복적 사용이라는 점에서 행동중독의 특성과 유사하다. 이에 SNS 중독경향성의 주요 요인들은 행동 중독을 다룬 기존 중독 모델들을 통해 살펴볼 수 있다. 그 중 Blaszczynski와 Nower(2002)의 중독경로모형에서는 개인이 내적 취약성, 사회적 학습, 심리적 요인이 각각 중독 발생에 기여하며 이러한 요인이 상호작용함으로써 중독이 심화된다고 제시하였다. 또한 Shaffer 등(2004)의 행동중독모델에서는 심리적, 환경적, 생물학적 요인이 상호작용하여 행동중독이 발생하고 강화될 수 있음을 강조하였다. 이러한 이론적 틀을 토대로 개인의 가족환경적 요인, 심리적 요인, 인지적 요인이 상호작용하여 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 수 있음을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 ‘가족 환경적’, ‘심리적’, ‘인지적’ 요인을 통합적으로 고려하여 SNS 중독경향성과의 관계를 규명하고자 한다.

먼저, SNS 중독경향성에 영향을 미치는 가족 환경적 요인으로 불안정 성인애착을 고려해 볼 수 있다. Brennan 등(1998)은 불안정 성인애착을 애착회피와 애착불안의 두 가지 차원으로 구분하였다. 애착회피는 개인이 타인과 친밀한 관계를 형성하는 것에 불편함을 느끼고 정서적으로 거리감을 두려는 경향을 의미한다. 애착불안은 개인이 관계에서 버림받거나 충분한 사랑을 받지 못할 것에 대한 두려움과 불안감을 느끼며, 타인의 반

응에 예민하게 반응하고 관계에 지나치게 집착하는 것으로 정의된다(Brennan et al., 1998). 애착불안 수준이 높을수록 사회적 소속감과 대인관계에 대한 욕구가 증가하며, SNS의 즉각적인 상호작용과 관계 형성 기능이 이러한 욕구를 효과적으로 충족시켜 줄 수 있다고 하였다(Liu & Ma, 2019). 따라서 불안정 성인애착 수준이 높을수록 안정 애착을 형성하지 못한 결핍을 보상하기 위해 SNS에 의존하게 되어 SNS 중독경향성을 증가시킬 수 있다.

선행연구를 살펴보면, 대학생의 불안정 애착 수준이 높을수록 개인의 관계욕구가 커지지만 타인의 거절에도 민감하기 때문에 상대적으로 거절의 두려움이 적은 SNS에 의존하므로 SNS 중독경향성이 높게 나타났다(김수진, 최지영, 2021). 다른 연구에서도 불안정 성인애착 수준이 높을수록 정서적 지지 경험의 부족과 타인에 대한 집착으로 인해 대인관계에서 어려움을 겪게 되며, 이러한 어려움을 보상하고자 SNS를 더 자주 이용하게 되어 SNS 중독경향성이 증가하는 것으로 나타났다(신가영, 양수진, 2019). 이를 종합하면, 불안정 성인애착 수준이 높은 대학생은 관계의 결핍을 보상하고 불안을 회피하기 위해 SNS에 몰입하며, 이는 SNS 중독경향성을 높일 것으로 예상된다.

다음으로 SNS 중독경향성에 영향을 주는 심리적 요인으로 자아분화를 고려할 수 있다. 자아분화는 심리내적 차원으로 개인이 정서와 사고를 구분할 수 있고, 감정에 의해 충동적으로 반응하지 않는 정서적 성숙 상태를 의미한다. 더불어 대인관계 차원으로는 자신과 타인을 분리할 수 있는 것을 의미하며(Kerr & Bowen, 1988), 불안한 상황에서도 유연하게 대처하고 현명하게 행동할

수 있는 능력을 뜻한다(Nichols & Schwartz, 2009). 자아분화 수준이 높을수록 타인의 정서에 크게 영향을 받지 않아 개별성을 유지하며(이지민, 2013), 객관적 인지적 과정과 주관적 감정을 구분해 충동적으로 행동하지 않고 억제력이 높은 것으로 나타났다(김진영, 박승민, 2012; 채민경 외, 2018). 반면 자아분화 수준이 낮을수록 자신의 신념에 따라 독립적으로 행동하지 못하고, 타인으로부터 사랑과 인정받는 것에 의존하는 삶을 산다(김진영, 박승민, 2012). 즉, 자아분화가 낮을수록 충동 조절 능력이 감소하고 외로움으로 인해 타인에게 집착하게 되며 이러한 정서적 불안정성이 SNS 중독경향성을 높이는 원인으로 작용할 수 있다.

선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 대학생의 자아분화 수준이 낮을수록 SNS 중독경향성이 높게 나타났는데 이는 자아분화 수준이 낮을수록 감정적으로 반응하여 대인관계에 어려움을 겪고 현실 세계보다 가상 세계에 몰입하기 때문이다(신영아, 2019). 또한 스페인의 초기 성인을 대상으로 한 자아분화와 SNS 중독경향성 간의 관계를 규명한 연구에서도 자아분화 수준이 낮을수록 감정적으로 반응하고 관계 유지에 어려움을 겪기 때문에, 타인의 반응을 확인하고 수정할 수 있는 온라인상의 관계에 더 편안함을 느껴 SNS의 이용률이 높아지고 중독경향성이 높게 나타났다(Sotero et al., 2019). 따라서 대학생의 자아분화는 SNS 중독경향성에 유의한 예측 변인으로 고려할 수 있다.

이와 더불어, 자아분화는 불안정 성인애착과도 유의한 관계가 있다. 애착이론에서는 애착 대상과의 정서적 유대와 독립성을 균형 있게 유지하는 것이 중요하다고 보고하였으며(Ainsworth, 1979),

자아분화 이론에서는 가족과의 정서적 융합을 피하고 독립성과 개별성을 유지하는 능력이 강조되었다(Bowen, 1982). 두 이론 모두 정서적 자율성과 관계적 유대 사이의 균형을 중시하기 때문에 불안정 성인애착과 자아분화가 관련이 있다고 볼 수 있다. Bowen(1982)의 가족체계이론에 따르면 개별성과 일체성의 균형을 이룬 사람은 자아분화 수준이 높고 개별성을 잃거나 불균형한 사람은 미분화되었다고 하였다(아영아, 이명희, 2016). 타인과의 명확한 경계를 설정하지 않고 지나치게 의존하거나 밀착된 관계는 개인의 정체성이 타인에 의해 영향을 받아 자아분화를 방해한다고 보고하였다(Ross & Murdock, 2014). 따라서 불안정 애착을 가진 사람은 자아분화가 낮을 것으로 예상할 수 있는데, 이는 타인에 대한 신뢰 부족과 과도한 의존이 개인의 독립성을 저해하고 대인관계에서 갈등을 회피하게 하여 개별성 형성에 어려움을 겪기 때문이다(한혜림, 이지민, 2022). 그러므로 불안정 성인애착은 자아분화에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

선행연구를 살펴보면, 대학생의 불안정 성인애착과 자아분화의 관계를 규명한 연구결과 불안정 성인애착 수준이 높을수록 자아분화 수준이 낮게 나타났는데, 이는 타인과의 관계에서 독립성을 가지지 못하고 타인에게 지나치게 의존하려는 욕구로 인해 자신과 타인의 경계를 유지하지 못하기 때문이다(아영아, 이명희, 2016). 미국 대학생을 대상으로 한 불안정 성인애착과 자아분화 간의 관계를 규명한 연구에서도 불안정 성인애착 수준이 높을수록 타인과 과도하게 친밀한 관계를 유지하고 타인의 감정에 지나치게 신경을 쓰게 되며 독립성을 잃어 자아분화 수준이 낮게 나타났다

(Deng et al., 2023).

즉, 자아분화는 단순한 행동적 특성을 넘어 성인애착과 행동적 결과 간의 관계를 통합적으로 설명할 수 있는 심리적 특성으로 이해할 수 있다. 성인애착과 자아분화가 개인의 발달과정과 내적 구조를 반영한다면 스트레스 대처전략은 특정 상황에서 나타나는 의식적 행동이라는 점에서 차이를 가진다. 그러나 불안정 성인애착이 자아분화를 저해하고 낮은 자아분화 수준이 비효율적인 스트레스 대처로 이어진다는 점을 고려하면, 세 요인을 순차적으로 연결해 분석하는 것은 이론적 의미가 있다. 실제로 자아분화 수준이 낮은 사람은 타인과의 관계에서 불안을 쉽게 경험하고 감정에 휘둘리며 문제상황에서 회피적·충동적 반응을 보일 가능성이 높다(Bowen, 1982; Ross & Murdock, 2014). 또한 회피적 대처는 일시적으로 불안을 줄이지만 장기적으로 문제해결을 지연시키고 부정적 결과를 초래한다(Lazarus & Folkman, 1984). 따라서 불안정 성인애착에서 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략으로 이어지는 과정은 개인이 내적 불안을 관리하지 못해 반복적 행동 양식에 빠지는 과정을 설명하며 SNS 중독경향성과 같은 현대적 문제행동을 이해할 수 있는 이론적 근거를 제공한다.

마지막으로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 인지적 요인으로 스트레스 대처전략을 고려할 수 있다. 스트레스 대처전략이란 인지적, 행동적 방법을 통해 스트레스를 관리하거나 완화시키는 개인의 노력을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 대응하는 방식에 따라 적극적 대처와 소극적 대처로 구분되며(Zeider, 1995), 적극적 대처에는 문제중심 대처와 사회적지지 추구 대처가 포함되며

소극적 대처에는 회피 중심 대처가 포함된다(Amirkhan, 1990). 소극적 대처인 회피 중심 대처 전략은 문제를 직접적으로 해결하기보다는 문제를 외면하는 방식을 의미한다(Amirkhan, 1990). 국내 연구에서 김정희(1987)는 스트레스 대처전략을 노력의 방향성에 따라 적극적 및 소극적 대처로 구분하였으며, 본 연구에서도 이를 바탕으로 두 가지 차원으로 접근하였다. 이러한 구분은 세부 전략 간의 중첩과 복잡성을 줄이고 SNS 사용과 같은 행동적 결과와의 관련성을 보다 명확히 분석하기 위함이다. 현대 사회에서 회피 중심 대처전략은 SNS와 같은 플랫폼을 통해 더욱 빈번하게 나타나며 스트레스를 경험한 개인들은 현실의 문제를 해결하거나 직면하기보다는 SNS를 통해 일시적으로 스트레스로부터 벗어나려는 경향이 있다(Cannito et al., 2022). 특히 본 연구에서는 SNS 사용과의 관련성을 고려할 때, 소극적 스트레스 대처전략이 보다 직접적인 매개 역할을 할 가능성이 높다. 연구결과에 따르면, 소극적 스트레스 대처전략을 사용하는 개인은 스트레스 상황에서 문제를 직면하기보다 SNS를 통해 일시적으로 정서를 조절하거나 현실을 회피하는 경향이 있으며, 이는 SNS 의존성과 중독경향성을 높이는 기제로 작용한다(Hurley, 2018). 반면 적극적 스트레스 대처전략은 스트레스 요인을 직접 해결하기 때문에 SNS 사용과의 관련성이 상대적으로 낮다. 따라서 본 연구에서는 소극적 스트레스 대처전략을 중점으로 살펴보고자 한다.

선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 20대를 대상으로 스트레스 대처전략과 SNS 중독경향성 간의 관계를 규명한 연구에서도 소극적 대처전략인 회피 중심 대처전략을 사용할수록 스트레스 상황

에서 즉각적인 정서 완화를 위해 SNS와 같은 간편한 회피 수단을 찾는 병리적인 SNS 이용이 증가하므로 SNS 중독경향성이 높게 나타났다(조다현, 박기환, 2019). 미국 심리학과 대학생을 대상으로 스트레스 대처전략과 SNS 중독경향성 간의 관계를 규명한 연구결과, 스트레스 상황에서 소극적 대처전략을 사용할수록 스트레스 요인을 직접적으로 해결하기보다 SNS와 같은 일시적인 회피 수단에 의존하게 되어 SNS 중독경향성이 높아진다고 보고되었다(Hurley, 2018).

이와 더불어, 스트레스 대처전략은 불안정 성인 애착과도 유의한 관계가 있다. 불안정 성인애착을 형성한 사람은 낮은 자기 가치감과 타인과의 관계에서의 불안으로 인해 스트레스 상황에서 부정적인 생각에 갇히거나 감정적으로 반응하며, 회피하는 성향 때문에 스트레스에 적절히 대처하지 못하는 경향이 있다(Terzi, 2013). 불안정 성인애착 수준이 높을수록 사회적 지지와 도움을 받지 못한다는 좌절감을 회피하기 위해 스트레스 상황에서 자신을 고립시키거나 소극적으로 대처하는 경향이 두드러진다(제주현, 김영근, 2018).

대학생의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 자신에 대한 부정적인 표상으로 인해 자신의 문제를 해결하기보다는 문제 자체를 외면하는 회피 중심 대처전략을 사용한다고 보고하였다(박재욱, 이은경, 2022). 대만 대학생을 대상으로 성인애착과 스트레스 대처전략 간의 관계를 규명한 연구결과, 불안정 성인애착 수준이 높을수록 낮은 자기효능감으로 인해 문제 해결에 대한 자신감이 낮아져 스트레스 상황에서 소극적 대처전략인 회피 중심 대처전략을 사용한다고 보고하였다(Li, 2008).

한편 자아분화는 스트레스 대처전략과 밀접한 관련이 있다. 자아분화 수준이 낮은 사람은 정서와 사고가 융합되어 있으므로(Bowen, 1976) 스트레스에 직면했을 때 상황을 파악하기보다는 정서적으로 반응하는 경향이 있다. 이들은 스트레스를 회피하거나 감정적으로 대응하기 때문에 갈등을 악화시키거나 해결하는 데 어려움을 겪는다(Guo et al., 2022). 따라서 대학생의 자아분화 수준이 낮을수록 정서에 지배되어 스트레스에 효율적으로 대처하지 못하고 충동적인 감정에 따라 반응하기 때문에 소극적 대처전략을 사용하는 것으로 나타났다(한정아, 심홍섭, 2005).

선행연구를 살펴보면, 대학생의 자아분화 수준이 낮을수록 객관성이 결여되고 융통성이 부족하여 문제 상황을 효과적으로 분석하거나 다양한 해결책을 모색하지 못하기 때문에 소극적 대처전략을 사용하는 것으로 나타났다(배옥현, 홍상욱, 2008). 간호대학생을 대상으로 자아분화와 스트레스 대처전략 간의 관계를 규명한 연구결과, 자아분화 수준이 낮을수록 불확실성에 대한 회피와 부정적인 자기 인식으로 인해 문제를 직접 해결하기보다는 회피하는 소극적 대처전략을 사용하는 것으로 보고되었다(김정엽, 2006).

종합하면, 가족 환경 요인인 대학생의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 사회적 불안과 외로움을 해소하기 위해 SNS를 통한 상호작용에 의존하게 되어 SNS 중독경향성이 증가할 수 있다(Demircioglu & Kose, 2020). 또한 자아분화 수준이 낮을수록 자신의 가치관이 불분명해지고 타인의 평가에 민감해져, SNS에서 긍정적 피드백을 과도하게 추구하게 되어 SNS 중독경향성이 높게 나타날 수 있다. 더불어 불안정 성인애착 수준이

높을수록 감정적 지지의 부족으로 부정적인 감정을 강화하고, 자신의 정체성이나 감정을 제대로 인식하지 못하게 되어 자아분화 수준이 낮아질 수 있다(Neuenschwander, 2010). 따라서 대학생의 불안정 성인애착은 SNS 중독경향성에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 자아분화를 통해서도 간접적으로 영향을 미칠 수 있음을 가정할 수 있다.

이와 더불어, 스트레스 상황에서 정서적 불안을 해소하기 위해 회피적인 방식으로 SNS에 의존하게 되어 SNS 중독경향성이 증가할 수 있으므로, 인지적 요인인 소극적 스트레스 대처전략 또한 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 불안정 성인애착 수준이 높을수록 감정 조절 능력이 부족하고 부정적인 자기 인식으로 스트레스 상황에서 회피 중심 대처전략을 선호하게 된다(박재욱, 이은경, 2022). 따라서 소극적 스트레스 대처전략은 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 간의 관계에서 매개효과를 가질 것으로 가정할 수 있다.

마지막으로 자아분화 수준이 낮을수록 감정 조절 능력이 부족하여 스트레스 상황에서 회피하거나 감정에 의존하는 회피 중심 대처전략인 소극적 대처전략을 사용하므로(Guo & Yang, 2022), 자아분화 또한 소극적 스트레스 대처전략에 영향을 미칠 것으로 가정할 수 있다. 따라서 대학생의 불안정 성인애착과 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략이 SNS 중독경향성에 직접적 영향뿐만 아니라 간접적으로도 영향을 미칠 수 있음을 가정할 수 있다. 더 나아가 이들 요인이 순차적으로 영향을 미치는 경로도 고려해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착이 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략을 순차적으로 매

개하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 최종 모형에 대한 경로의 유의성을 확인하고자 한다. 이는 행동중독 모델에 근거하여 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 가족 환경적, 심리적, 인지적 요인을 종합적으로 살펴보는 것에 의의가 있다. 또한 대학생의 SNS 중독경향성을 완화하고 예방하기 위한 상담 및 교육적 중재 방안을 마련하는데 기초 자료로 활용될 수 있다. 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개 경로를 검증함으로써 기존 연구의 단편적 설명을 보완하고 통합적으로 이해를 확장한다는 학문적 의의를 지니며, 향후 연구에서 관련 변인 간의 순차적 관계를 검증하고 효과적인 개입 전략을 설계하는 데 실질적인 근거를 제공할 수 있을 것이다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 불안정 성인애착, SNS 중독경향성, 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 간의 관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과는 어떠한가?

방 법

연구대상

본 연구는 SNS를 사용하고 있는 전국의 대학교에 재학 또는 휴학 중인 대학생 400명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 연구대상으로 적절하지 않거나 불성실한 응답을 제외한 총 387명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 설문에는 연구 소개, 연구 참여에 대한 보상, 설문 내

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성(N=387)

구분		빈도(명)	백분율 (%)
성별	남자	132	34.1
	여자	255	65.9
연령	만 19~20세	122	31.6
	만 21~22세	172	44.4
	만 23~24세	63	16.3
	만 25세 이상	30	6.5
학년	1학년	53	13.7
	2학년	177	45.7
	3학년	81	20.9
	4학년	70	18.1
	기타(휴학)	6	1.6
대학 소재지	서울	209	54.0
	경기	78	20.2
	인천	34	8.8
	강원도	15	3.9
	충청도	24	6.2
	전라도	10	2.6
	경상도	14	3.6
	제주도	3	0.8
소속 단과대	인문계열	153	39.5
	사회과학계열	78	20.2
	상경계열	33	11.4
	자연과학계열	40	10.3
	공학계열	40	10.3
	예체능계열	17	4.4
	의학보건계열	15	3.9
	기타	0	0.0
SNS 사용기간	1년 미만	12	3.1
	1년 이상~3년 미만	92	23.8
	3년 이상~5년 미만	117	30.2
	5년 이상~7년 미만	89	23.0
	7년 이상	77	19.9
하루 평균 SNS사용 시간	1시간 미만	36	9.3
	1시간 이상~3시간 미만	201	51.9
	3시간 이상~5시간 미만	102	26.4
	5시간 이상~8시간 미만	34	8.8
	8시간 이상	14	3.6

용에 대한 비밀보장 및 응답 방식 등이 포함되었다. 본 연구는 숙명여자대학교 생명윤리심의위원회(IRB)로부터 연구승인(IRB승인번호: SMWU-2411-HR-085-01)을 받았다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

응답자들의 성별은 여성이 255명(65.9%), 남성이 132명(34.1%)으로 나타났다. 연령은 만 21~22세가 172명(44.4%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 만 19~20세가 122명(31.6%), 만 23~24세 63명(16.3%), 만 25세 이상 30명(6.5%) 순으로 나타났다.

응답자들의 SNS 사용기간은 3년 이상~5년 미만인 117명(30.2%)으로 가장 많았으며, 1년 이상~3년 미만이 92명(23.8%), 5년 이상~7년 미만이 89명(23.0%), 7년 이상이 77명(19.9%), 1년 미만이 12명(3.1%) 순으로 나타났다. 또한 하루 평균 SNS 사용 시간은 1시간 이상~3시간 미만이 201명(51.9%)으로 가장 많았고, 3시간 이상~5시간 미만이 102명(26.4%), 1시간 미만이 36명(9.3%), 5시간 이상~8시간 미만이 34명(8.8%), 8시간 이상이 14명(3.6%) 순으로 조사되었다.

측정도구

친밀관계경험 척도. 대학생의 성인애착을 측정하기 위하여 Brennan 등(1998)이 개발하고 Fraley 등(2000)이 개정한 것을 김성현(2004)이 번안하여 타당화한 친밀 관계 경험 검사(Experience in Close Relationships-Revised [ECR-R])를 사용하였다. 이 척도는 불안정 성인애착의 두 차원인 애착불안(18문항)과 애착회피(18문항)로 구성되어 있으며, 총 36문항이다. 각 문항에 대한 응답은

Likert식 7점 척도(1점 : 전혀 아니다~7점 : 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 영역의 특성을 많이 보여 애착형성이 불안정함을 의미한다. 본 연구에서는 각 문항 평균을 산출하여 분석에 사용하였다. 산출된 전체 Cronbach's α 는 .96였다.

SNS 중독경향성 척도. 대학생의 SNS 중독경향성을 측정하기 위해 정소영과 김종남(2014)이 개발하고 타당화한 SNS 중독경향성 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 일상생활 장애 및 조절실패(7문항), 몰입 및 내성(7문항), 부정정서의 회피(5문항), 가상세계 지향성 및 금단(5문항)으로 총 24개 문항이다. 각 문항에 대한 응답은 Likert식 4점 척도(1점 : 전혀 그렇지 않다~4점 : 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 SNS 중독경향성이 강함을 의미한다. 본 연구에서 산출된 전체 Cronbach's α 는 .95였다.

자기분화 척도. 대학생의 자아분화를 측정하기 위하여 Bowen의 가족체계이론을 바탕으로 제석봉(1989)이 개발한 척도를 한국 문화에 맞게 수정 및 타당화한 정혜정과 조은경(2007)의 한국형 자기분화 척도를 정정애(2018)가 활용한 것을 사용하였다. 이 척도는 5개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 정서적 반응(9문항), 자기입장(8문항), 타인과의 융합(7문항), 정서적 단절(5문항), 정서적 융합(9문항)으로 총 38문항이다. 각 문항에 대한 응답은 Likert식 6점 척도(0점 : 전혀 그렇지 않다~5점 : 매우 그렇다)로 점수가 높을수록 자아분화 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 산출된 전체 Cronbach's α 는 .93였다.

소극적 스트레스 대처전략 척도. 대학생의 소극적 스트레스 대처전략을 측정하기 위하여 Amirkhan(1990)이 개발한 스트레스 대처전략 평가지(Coping Strategy Indicator [CSI])를 신혜진과 김창대(2002)가 변안 및 타당화한 한국판 스트레스 대처전략 검사지(K-CSI) 중 소극적 스트레스 대처를 측정하는 회피중심(11문항)을 사용하였다. 각 문항에 대한 응답은 Likert식 3점 척도(1점 : 전혀 하지 않았다~3점 : 많이 했다)로 점수가 높을수록 소극적 스트레스 대처방식을 사용하는 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 산출된 전체 Cronbach's α 는 .93였다.

분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS. 27.0 프로그램과 PROCESS Macro ver. 4.2 프로그램을 사용해 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구사회학적 특성과 주요 변인들의 일반적 경향을 분석하기 위해 기술통계분석을 실시하고, 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 대학생의 불안정 성인애착, SNS 중독경향성, 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략간의 관계 파악을 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 간의 관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과 검증을 위하여 Hayes(2018)가 제안한 SPSS Macro Model 6를 통해 통계분석을 실시하였다. 본 연구에서는 분석 과정에서 별도의 통제변인을 포함하지 않았으며, 이는 주요 변인간의 순차적 경로 검증에 연구의 초점을 두었기

때문이다. 넷째, 매개효과 유의성 검증을 위하여 Bootstrapping 95% 검정을 실시하고, 5,000번 표본 추출하여 분석하였다. 매개효과 유의성은 95% 신뢰구간(Confidence Interval [CI])에 0을 포함되는지를 기준으로 효과의 존재 여부를 판단하였다(Hayes, 2018).

결 과

연구 변인 간 기술통계 및 상관관계

본 연구의 연구 변인 간 기술통계 및 상관관계 분석의 결과를 살펴보면 표 2와 같다. 분석 결과 연구변인들의 왜도는 $-0.73 \sim 0.23$, 첨도는 $-1.23 \sim 0.14$ 으로 정규성 기준을 충족시키는 것으로 확인되었다. 주요 변인들을 중심으로 상관분석 결과를 살펴보면, 불안정 성인애착은 SNS 중독경향성($r=.71, p<.001$), 소극적 스트레스 대처전략($r=.79, p<.001$)과 유의한 정적 상관이 나타났고, 자아분화($r=-.93, p<.001$)와 유의한 부적 상관이 나타났다. 다음으로 자아분화는 소극적 스트레스 대처전략($r=-.84, p<.001$)과 SNS 중독경향성($r=-.76, p<.001$)과는 유의한 부적 상관이 나타났다. 마지막으로 소극적 스트레스 대처전략은 SNS 중독경향성($r=.59, p<.001$)과 유의한 정적 상관이 나타났다.

불안정 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과 검증

대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성의

관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 6을 사용하여 분석하였다. 그 결과는 표 3에 제시하였으며, 최종 모형은 그림 1에 제시하였다.

먼저, 독립변인인 불안정 성인애착은 자아분화에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.799$, $p < .001$). 또한 불안정 성인애착은 소극적 스트레스 대처전략에 $\beta = .452$ ($p < .001$)로 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 자아분화는 소극적 스트레스 대처전략에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다($\beta = -.389$, $p < .001$). 불안정 성인애착은 SNS 중독경향성에 $\beta = .315$ ($p < .001$)로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자아분화는 SNS 중독경향성에 $\beta = -.013$ ($p = .259$)로 유의미하지 않았으며, 소극적 스트레스 대처전략은 SNS 중독경향성에 $\beta = .662$ ($p < .001$)로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

불안정 성인애착이 SNS 중독경향성에 미치는 총 효과는 $\beta = .831$ ($p < .001$)로 유의하였으며, 매개변인을 포함한 직접효과는 $\beta = .315$ ($p < .001$)로 나타났다. 따라서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략

은 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 간의 관계를 순차적 매개하는 것으로 나타났다.

매개효과의 유의성 검증을 위하여 Hayes(2018)가 개발한 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 이용해 간접효과의 유의성을 검증하였고, 결과는 표 4에 제시하였다. 먼저 불안정 성인애착이 자아분화를 통해 SNS 중독경향성에 미치는 간접효과 값은 0.026으로 나타났다. 하한 신뢰구간(BootLLCI=-0.037)과 상한 신뢰구간(BootULCI=0.106) 사이에 0이 포함되어 유의하지 않았다. 다음으로, 불안정 성인애착이 소극적 스트레스 대처전략을 통해 SNS 중독경향성에 미치는 간접효과 값은 0.210으로 나타났으며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=0.127)과 상한 신뢰구간(BootULCI=0.290) 사이에 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 유의하였다.

마지막으로 불안정 성인애착이 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략을 통해 SNS 중독경향성에 미치는 간접효과 값은 0.145으로 나타나 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 불안정 성인애착이 자아분화 수준을 낮추고, 낮은 자아분화 수준이 소극적 스트레스 대처전략 사용을 증가시

표 2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계($N=387$)

변인	1	2	3	4
1. 불안정 성인애착	1			
2. SNS 중독경향성	.71***	1		
3. 자아분화	-.93***	-.76***	1	
4. 회피 중심/소극적 스트레스 대처전략	.79***	.59***	-.84***	1
평균	3.50	2.48	2.77	2.80
표준편차	1.23	0.88	1.32	1.09
왜도	0.22	-0.13	-0.07	-0.04
침도	-0.66	-1.22	-1.11	-1.23

*** $p < .001$.

표 3. 불안정 성인애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 매개효과 (N=387)

매개경로		<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
불안정 성인애착	→ 자아분화	-0.832	0.034	-0.799	-24.21	<.001	.639	385.92***
불안정 성인애착	→ 소극적 스트레스	0.400	0.049	0.452	8.18	<.001	.636	188.75***
자아분화	→ 대처전략	0.331	0.047	-0.389	-7.04	<.001		
불안정 성인애착	→ SNS 중독 경향성	0.222	0.025	0.315	8.92	<.001		
자아분화	→ SNS 중독 경향성	-0.009	0.023	-0.013	-1.13	.259	.877	478.87***
소극적 스트레스	→ SNS 중독 경향성	0.527	0.026	0.662	20.62	<.001		
불안정 성인애착	→ SNS 중독 경향성	0.585	0.022	0.831	27.18	<.001	.691	338.94***

****p*<.001

표 4. 순차적 매개효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과(N=387)

구분	경로	<i>B</i>	Boot <i>SE</i>	95% CI	
				<i>LL</i>	<i>UL</i>
총효과	불안정 성인애착 → SNS 중독경향성	0.585	0.022	0.542	0.627
직접효과	불안정 성인애착 → SNS 중독경향성	0.226	0.027	0.173	0.279
간접효과	불안정 성인애착 → 자아분화 → SNS 중독경향성	0.026	0.036	-0.037	0.106
	불안정 성인애착 → 소극적 스트레스 대처방식 → SNS 중독경향성	0.210	0.042	0.127	0.290
	불안정 성인애착 → 자아분화 → 소극적 스트레스 대처방식 → SNS 중독경향성	0.145	0.032	0.086	0.213

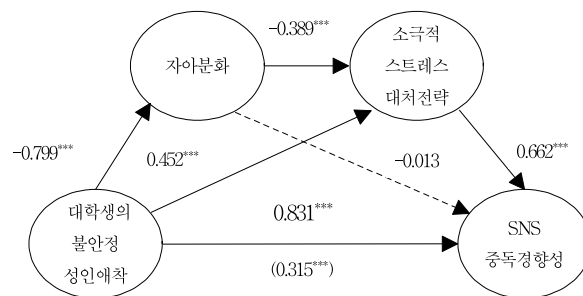


그림 1. 최종모형

****p*<.001.

키며 SNS 중독경향성이 높아질 수 있음을 시사한다.

또한 불안정 성인애착이 SNS 중독경향성에 미치는 직접효과 역시 유의한 것으로 나타났다 ($B=0.226$, $CI=0.173, 0.279$). 즉, 대학생의 불안정 성인애착이 SNS 중독경향성에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 자아분화와 소극적 스트레스 대처 전략을 매개로 하는 순차적 경로를 통해 간접적인 영향을 미친다는 점이 검증되었다. 더불어 다중공선성을 검증하기 위해 분산팽창지수 (Variance Inflation Factor [VIF])를 산출한 결과, 2.77~3.33으로 모두 10 미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단하였다.

논 의

본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착, SNS 중독경향성, 자아분화, 소극적 스트레스 대처전략 간의 관계를 파악하고, 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과를 살펴보았다. 본 연구에서 도출된 연구결과와 그에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 주요 변인 간의 상관 관계를 검증한 결과는 다음과 같다. 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 간에는 유의한 정적 상관이 나타났는데, 이는 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 간의 관계에서 정적 상관을 보고한 선행연구 결과(김유립, 서장원, 2022; 유평, 2021)와 일치한다. 애착이론에 따르면 불안정 성인애착을 가진 개인은 정서적 안정의 내적 기반이 부족하기 때문에 외부적 자원에 대

한 의존이 강해지며(Bowlby, 1980), 이로 인해 타인의 인정과 반응을 빠르게 확인할 수 있는 SNS를 정서적 안전기제로 활용하는 경향이 있다(D'Arienzo et al., 2019; McDowell, 2022). 이러한 과정은 일시적인 안정감을 제공하지만 반복될수록 SNS 사용이 강화되어 중독경향성이 높아질 가능성이 크다는 것을 의미한다. 한편 대학생의 불안정 성인애착은 자아분화와 유의한 부적 상관이 나타났다. 이는 대학생의 불안정 성인애착과 자아분화 간의 관계에서 부적 상관을 보고한 선행연구(김영근 외, 2018; 장은경, 이재립, 2015)와 일치한다. 이러한 결과는 불안정 성인애착 수준이 높을수록 감정과 사고를 분리하고 자기 자신과 타인의 경계를 유지하는 데 어려움을 느끼기 때문에(Mostafa et al., 2021; Simon et al., 2019) 자아분화 수준이 낮아지는 것으로 파악된다. 이와 동일하게 대학생의 자아분화와 SNS 중독경향성 간에도 유의한 부적 상관이 나타났는데, 이는 자아분화와 SNS 중독경향성 간의 관계에서 부적 상관을 보고한 선행연구 결과(신영아, 2019; 채민경 외, 2018; Fang & An, 2014)와 일치한다. 자아분화 수준이 높은 개인은 독립적으로 사고하고 타인의 반응에 덜 영향을 받기 때문에(Wenth, 2020), SNS 사용에서 외부 평가나 사회적 비교에 덜 민감하게 반응하며 SNS에 의존하는 경향이 낮게 나타나는 것으로 유추할 수 있다. 이러한 연구결과는 대학생의 SNS 중독경향성을 완화시키기 위해서는 불안정 성인애착과 자아분화에 대한 개입이 필요함을 시사하며 정서적 안정과 자기조절 능력 향상을 위한 심리 상담 프로그램과 자기인식 및 올바른 감정조절 훈련, 의사소통 기술 학습 등을 돕는 개입이 유용할 것으로 판단된다.

다음으로, 대학생의 불안정 성인애착과 소극적 스트레스 대처전략 간에는 유의한 정적 상관이 나타났다. 이는 대학생의 불안정 성인애착과 소극적 스트레스 대처전략 간의 관계에서 정적 상관을 보고한 선행연구(강혜림, 정남운, 2018; 이가연, 김정민, 2020)와 일치한다. 대학생의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 안정적인 정서적 기반이 부족하고 자기조절 능력의 부족으로 회피나 억제와 같이 소극적인 스트레스 대처전략을 사용하는 경향이 있다(Ford, 2014; Komorowska-Pudlo, 2016). 이처럼 현실의 스트레스 상황에서 벗어나기 위한 수단으로 SNS를 활용하게 되어 중독경향성을 높이는 것으로 유추할 수 있다. 한편, 대학생의 소극적 스트레스 대처전략과 SNS 중독경향성 간에는 유의한 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 대학생이 소극적 스트레스 대처전략을 사용할수록 스트레스를 직접적으로 해결하기보다는 회피하거나 일시적으로 완화하려는 방식에 의존하게 되며, 이로 인해 SNS에 대한 의존이 심화되어 SNS 중독경향성이 높아지는 것으로 파악된다(Tarafdar et al., 2020). 마지막으로 대학생의 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략 간에는 유의한 부적 상관이 나타났다. 이는 대학생의 자아분화 수준이 낮을수록 감정과 사고를 분리하는 능력이 부족하고 정서적 반응성이 높아 스트레스 상황에서 문제를 능동적으로 해결하기보다 회피하는 소극적 대처전략을 사용하는 것(Suloglu & Guler, 2021)으로 파악된다. 이러한 연구결과는 스트레스 상황에서 부정적 자동사고를 인식하고 이를 적응적인 사고로 전환하도록 돕는 개입이 중요함을 시사한다. 또한 운동, 명상, 취미 등 건강한 스트레스 완화 활동과 인지 재구조화, 문제해

결훈련, 정서조절 훈련 등의 상담 개입을 통해 회피적인 대처를 줄이고 보다 적극적이고 적응적인 대응을 촉진할 수 있다. 선행연구에서도 운동은 심리적·생리적 안정에 기여하여 개인의 스트레스 대처를 향상시키고(Berger, 1994), 명상은 이완과 인지 재구조화를 통해 부정적 정서를 감소시키며 적응적 대처를 높이는 것으로 보고되었다(Kang et al., 2009). 이러한 선행연구의 결과는 본 연구에서 확인된 소극적 대처전략 감소의 중요성을 뒷받침하며 SNS 의존을 감소시키고 심리적 안녕을 증진시킬 수 있음을 보여준다.

둘째, 대학생의 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성 사이에서 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과를 살펴본 결과 유의한 순차적 매개효과가 나타났다. 대학생의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 자아분화 수준이 낮아지고, 소극적 스트레스 대처전략을 사용하게 되어 SNS 중독경향성이 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 대학생의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 타인의 반응에 과도하게 민감하여, 관계에서 심리적 경계를 유지하는 데 어려움을 겪어 정서적으로 불안정해지는(한혜림, 이지민, 2022) 경향이 있음을 시사한다. 이로 인해 타인과의 관계에서는 거절에 대한 두려움과 의존적 성향을 보이며 감정과 사고를 분리하여 판단하는 데에도 어려움을 경험하게(김기량, 전해성, 2024; 김보연, 라수현, 2024; Bowen, 1976)된다. 이러한 정서적·인지적 취약성은 자아분화 수준을 낮추어 스트레스 상황에서 내면의 불안을 직면하기보다 즉각적인 정서적 완화를 추구하게 만들며, 일시적인 감정 해소를 제공하는 수단으로 SNS를 반복적으로 사용하게 되어 결과적으로 SNS 중독경향

성을 증가시킬 수 있다. 또한 단일 매개효과를 살펴본 결과, 불안정 성인애착이 자아분화를 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 경로와 불안정 성인애착이 소극적 스트레스 대처전략을 매개로 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 경로 모두 유의하게 나타났다. 이는 두 매개 변인이 각각 독립적으로 SNS 중독경향성에 영향을 미칠 수 있음을 보여주며, 불안정 성인애착 수준이 높을수록 자아분화 수준이 낮아지거나 소극적 스트레스 대처전략을 더 많이 사용하는 경향이 나타나 SNS 중독경향성이 높아짐을 시사한다.

이러한 연구결과를 종합하면, 대학생의 SNS 중독경향성을 완화하기 위해서는 심리적 취약성과 정서적 반응성을 동시에 다루는 통합적 개입이 필요함을 시사한다. 구체적으로 대인관계에서 경험하는 불안과 거부감에 대한 안정적 경험을 제공하고 자기 인식과 정서조절 능력을 강화하는 프로그램이 필요하다. 또한 부정적 사고 패턴과 회피적 행동을 탐색하고 적응적으로 전환하도록 지원하며 SNS에 의존하지 않고 정서적 만족을 얻는 경험을 제공하는 것이 필요할 것으로 보인다. 이러한 통합적 접근은 대학생이 사회적 상호작용과 스트레스 상황에서도 자기 통제와 심리적 안정감을 유지하며, 대학생활의 주요 발달 과업을 성공적으로 수행할 수 있도록 지원하는 기반이 된다는 점에서 실질적인 기여를 한다고 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 SNS 중독경향성에 영향을 미치는 가족환경적, 심리적, 인지적 매개변인을 통합적으로 고려하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 불안정 성인애착이 SNS 중독경향성에 영향을 미치기까지의 구체적인 경로를 밝힘으로써 SNS 중독경향성의 심리적

기제를 이해할 수 있는 모형을 제시하였다. 나아가, 본 연구는 애착, 자기 인식, 정서 조절, 대처방식이 상호작용하는 과정을 체계적으로 통합하여 설명했다는 점에서 기존 연구의 단편적 접근을 보완하고 심리적 취약성과 적응적 역량 간 상호작용을 보여주었다는 학문적 기여가 있다. 둘째, 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략의 순차적 매개효과를 규명하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 개인의 자기 인식 및 감정 조절 능력인 자아분화와 스트레스 상황에서의 대처전략이 서로 유기적으로 작용함을 보여주는 결과이며, 불안정 성인애착이 SNS 중독경향성으로 이어지는 복합적인 심리 과정을 체계적으로 설명한다. 이러한 결과는 SNS 중독경향성과 관련된 심리적 메커니즘 연구에 이론적 근거를 제공하며, 향후 관련 개입 프로그램 설계에 참고 자료가 될 수 있다. 셋째, 본 연구는 상담 및 심리치료 현장에서의 개입가능성과 실천적 방향성을 제시하였다. SNS 중독경향성 완화를 위해서는 소극적 스트레스 대처전략을 감소시키는 상담적 개입이 이루어져야 한다. 소극적 대처전략을 줄이는 상담 전략이 SNS 중독경향성 문제에 효과적이며 이러한 변화가 안정적으로 유지되기 위해서는 자아분화와 같은 심리적 기반의 강화가 병행되어야 한다. 이는 상담 현장에서 단순히 SNS 사용을 줄이는 행동조절 차원의 접근을 넘어 자아분화 수준을 높이고 스트레스 상황에서 적극적 대처로 전환하는 훈련이 병행될 때 보다 효과적인 개입이 가능함을 시사한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상자 중 대학 재지가 서울 54.0%와 경기 20.2%에 집중되어 있

어 다른 지역에 비해 수도권 지역에 편중된 분포를 보인다. 따라서 본 연구결과를 전체 대학생 집단에 일반화하는 데에는 제한이 있을 수 있다. 이에 후속연구에서는 대학 소재지의 고른 표집을 통하여 표본의 대표성을 보다 확보할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 활용된 측정도구는 자기보고식 설문에 기반하고 있어 응답자의 주관적 의견이 개입되었을 가능성이 존재하므로 객관적인 평정에 한계가 있다. 이에 후속연구에서는 면접이나 관찰, 제3자 평정 등 다양한 자료 수집 방법을 사용하여 보다 객관적이고 타당한 자료를 활용하여 측정할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 매개변인으로 알아본 자아분화와 소극적 스트레스 대처전략이 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성을 매개하는 것으로 밝혀졌지만, 본 연구에서 다루지 않은 개인적·사회적 변인을 포함하여 불안정 성인애착과 SNS 중독경향성을 매개하는 다양한 경로를 탐색함으로써 보다 포괄적인 이해를 제공하는 후속연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강혜림, 정남운 (2018). 성인애착, 의도적 반추 및 스트레스 대처가 실연 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 23(1), 247-270. <http://doi.org/10.17315/kjhp.2018.23.1.013>
- 과학기술정보통신부·한국지능정보사회진흥원 (2023). 2023 스마트폰 과의존 실태조사. <https://www.msit.go.kr/publicinfo/view.do?mId=&publicSeqNo=443&publicListSeqNo=10>
- 김기량, 전해성 (2024). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 자아분화의 매개효과와 사회적 지지로 조절된 자아분화의 매개효과. *가족과 가족치료*, 32(1), 121-139. <https://doi.org/10.21479/kaft.2024.32.1.121>
- 김보연, 라수현 (2024). 대학생의 자기분화가 관계중독에 미치는 영향: 정신화로 조절된 정서조절곤란의 매개효과. *상담학연구*, 25(3), 21-42. <https://doi.org/10.15703/kjc.25.3.202406.21>
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. <https://doi.org/10.23170/snu.000000055059.11032.0000731>
- 김수진, 최지영 (2021). 대학생의 애착불안과 SNS 중독 경향성의 관계: 자아존중감과 자기통제의 이중매개효과. *인간발달연구*, 28(4), 43-67. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2021.28.4.43>
- 김영근, 최보금, 박경선 (2018). 부모애착, 성인애착 및 자아분화의 군집분석에 따른 대인관계 특성 분석. *아시아교육연구*, 19(3), 745-766. <http://doi.org/10.15753/aje.2018.09.19.3.745>
- 김유림, 서장원 (2022). 대학생의 애착불안과 SNS 중독 경향성의 관계: 과도한 재확인 추구의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(2), 195-210. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.2.002>
- 김정엽 (2006). 간호학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식에 대한 연구. *한국간호교육학회지*, 12(2), 238-247.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로 [박사학위논문, 서울대학교 대학원].
- 김진영, 박승민 (2012). 기독교인 대학생이 지각한 부모 양육태도와 자아분화 그리고 자아존중감 간의 관계. *한국기독교상담학회지*, 23(2), 115-140.
- 박재욱, 이은경 (2022). 대학생의 불안정 성인애착이 정서인식명확성을 매개로 스트레스 대처전략에 미치는 영향. *한국심리학회지: 코칭*, 6(2), 27-43. <https://doi.org/10.51457/kjcp.2022.12.6.2.27>
- 배옥현, 홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향. *한국생활과학회지*, 17(1), 27-34. <https://doi.org/10.5934/>

- kjhe.2008.17.1.027
- 신가영, 양수진 (2019). 대학생의 애착불안과 SNS 중독 경향성: 정서조절곤란과 대인관계문제의 매개효과. *인간발달연구*, 26(2), 149-171. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2019.26.2.149>
- 신영아 (2019). 대학생의 가족건강성과 SNS 중독경향성의 관계: 자아분화와 자아존중감의 역할 [석사학위 논문, 경북대학교 대학원].
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처전략 검사의 타당화 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 14(4), 919-935. <https://doi.org/10.23170/snu.000000063020.11032.0000808>
- 아영아, 이명희 (2016). 성인애착이 대학생의 대인관계에 미치는 영향에서 자아분화의 매개효과 검증. *청소년상담연구*, 24(1), 89-106. <https://doi.org/10.35151/KYCI.2016.24.1.005>
- 여성가족부 (2024). 2024 청소년 통계 보도자료. https://www.mogef.go.kr/nw/rpd/nw_rpd_s001d.do?mid=news405&bbsSn=709973
- 유평 (2021). 대학생의 성인애착이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 공정자의식의 매개효과. *학교사회복지*, (53), 129-153. <https://doi.org/10.20993/jSSW.53.6>
- 이가연, 김정민 (2020). 초기 성인기의 성인애착과 불안간의 관계: 자기자비의 매개효과와 스트레스 대처전략의 조절효과. *인문사회* 21, 11(5), 963-978.
- 이재경, 조혜정, 박은아 (2021). 대학생의 정신건강과 SNS 중독경향 관계: 진로결정 자기효능감의 매개효과. *인문사회* 21, 12(4), 429-442.
- 이지민 (2013). 20~30대 기혼여성의 원가족분화경험, 부부의사소통 및 부부친밀감이 가족건강성에 미치는 영향. *가정과삶의질연구*, 31(6), 23-38. <https://doi.org/10.7466/jkhma.2013.31.6.23>
- 장은경, 이재립 (2015). 대학생의 자아분화 및 애착인물별 성인애착과 사려형, 억제형, 반동형 대처양식의 관련성. *한국가족관계학회지*, 20(2), 27-53.
- 전은지, 최기현, 하정희 (2022). 초기 성인의 COVID-19 스트레스와 우울의 관계: SNS 이용강도로 조절된 상향비교의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(1), 207-228. <https://doi.org/10.23844/KJCP.2022.02.34.1.207>
- 정소영, 김중남 (2014). 대학생용 SNS 중독경향성 척도 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지 건강*, 19(10), 147-166. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
- 정정에 (2018). 대학생생활만족의 보호요인에 관한 연구: 효의식과 자기분화가 대학생생활만족도에 미치는 영향. *효학연구*, (27), 170-204. <https://doi.org/10.34228/khyosa.2018.27.179>
- 정혜정, 조은경 (2007). 한국형 자기분화 척도 개발과 타당성에 관한 연구. *가족과 가족치료*, 15(1), 19-46. <https://doi.org/10.21479/KAFT.2007.15.1.19>
- 제석봉 (1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계-Bowen의 가족체계 이론을 중심으로- [박사학위 논문, 부산대학교 대학원].
- 제주현, 김영근 (2018). 성인애착유형과 우울의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과. *인지행동치료*, 18(2), 139-157. <https://doi.org/10.33703/cbtk.2018.18.2.139>
- 조다현, 박기환 (2019). 병리적 자기애와 SNS중독경향성의 관계: 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. *학습자중심교과교육연구*, 19(5), 81-96. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.5.81>
- 채민경, 장경은, 김은혜, 최유진 (2018). 영아기 자녀를 둔 어머니의 자기분화와 SNS 중독경향성과의 관계: 양육스트레스의 매개효과. *한국보육지원학회지*, 14(6), 187-203. <https://doi.org/10.14698/jkce.2018.14.06.187>
- 한정아, 심홍섭 (2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분조절 기대치 및 스트레스 대처방식. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 965-981.
- 한혜림, 이지민 (2022). 성인애착과 친밀감에 대한 두려움간의 관계: 자아분화와 자아 존중감의 매개효과. *인간생태연구*, 60(3), 459-470. <https://doi.org/10.6115/fer.2022.030>
- 함수민, 이정희 (2020). 대학생의 동아리활동이 대학생 활적응에 미치는 영향: 사회적지지, 그것을 매개변

- 인으로. 학습자중심교과교육연구, 20(10), 327-348.
https://doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.12.327
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932
- AlBarashdi, H. S., & Aldhafri, S. S. (2019). The addiction of sultan qaboos university students to social networking sites. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 13(2), 300-316. https://doi.org/10.53543/jeps.vol13iss2pp300-316
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Berger, B. G. (1994). Coping with stress: The effectiveness of exercise and other techniques. *Quest*, 46(1), 100-119. https://doi.org/10.1080/00336297.1994.10484112
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499. https://doi.org/10.1046/j.1360
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family Therapy Theory and Practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1982). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss* (vol. 3). Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes(Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Cannito, L., Annunzi, E., Vigano, C., Dell'Osso, B., Vismara, M., Sacco, P. L., Palumbo, R., & D'Addario, C. (2022). The role of stress and cognitive absorption in predicting social network addiction. *Brain Sciences*, 12(5), Article 643. https://doi.org/10.3390/brainsci12050643
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118.
- Demircioglu, Z. I., & Kose, A. G. (2020). Mediating effects of self-esteem in the relationship between attachment styles and social media addiction among university students. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(1), 8-18. https://doi.org/20.500.12416/4608
- Deng, M., Tadesse, E., Khalid, S., Zhang, W., Song, J., & Gao, C. (2023). The influence of insecure attachment on undergraduates' jealousy: the mediating effect of self-differentiation. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1153866. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153866
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rumpl, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24(1), Article 278.
- Erikson, E. H. (1968). *Life cycle, international encyclopedia of the social sciences*. The Free Press.
- Fang, Q., & An, Q. (2014). The study on relationship between self-differentiation and real interpersonal relationships, network interpersonal relationships. *Advances in Psychology*, 4, 632-639. https://doi.org/10.12677/ap.2014.44085
- Ford, R. M. (2014). *The relationship between adult attachment style and stress coping skills to college graduation* [Doctoral dissertation, University of Walden]. ProQuest Dissertations Publishing. https://www.proquest.com/openview/501ed449461260656a5ba47a75f0dff0/1?pq-origsite=gsc

- holar&cbl=18750
- Frable, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-364. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Guo, X., Huang, J., & Yang, Y. (2022). The association between differentiation of self and life satisfaction among Chinese emerging adults: the mediating effect of hope and coping strategies and the moderating effect of child maltreatment history. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), Article 7106. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127106>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/089443931666034>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hurley, L. N. (2018). *The relationship between resilience, coping, and social media* [Unpublished doctoral dissertation, University of Eastern Illinois]. <https://thekeep.eiu.edu/theses/3683/>
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36(2), 192-206. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007>
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 29(5), 538-543. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen Theory*.
- Koech, J., Bitok, J., Rutto, D., Koech, S., Okoth, J. O., Korir, B., & Ngala, H. (2016). Factors influencing career choices among undergraduate students in public universities in Kenya: A case study of university of Eldoret. *International Journal of Contemporary Applied Sciences*, 3(2), 50-63.
- Komorowska-Pudlo, M. (2016). The attachment style and stress coping strategies in adult men and women. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(4), 573-588.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). 스트레스와 평가, 그리고 대처 (김정희 역). 대광문화사. (원전은 1984에 출판).
- Li, M. H. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *College Student Journal*, 42(2), 312-326.
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- McDowell, L. N. (2022). *Emotional neglect in childhood and attachment anxiety in adult relationships as predictors of social networking addiction* [Undergraduate thesis, University of Central Florida]. UCF STARS Repository.
- Mostafa, V., Falahzadeh, H., Ahmadi, S., & Hamidi, O. (2021). Modeling structural equations of relationships between attachment styles and self-differentiation with academic performance of university students with the mediating role of health promoting lifestyle. *Journal of Counseling Research*, 20(79). Article 79. <https://doi.org/10.>

- 18502/qjcr.v20i79.7344
- Neuenschwander, L. A. (2010). *Attachment and intimacy: Mediating effects of self-differentiation* [Unpublished doctoral dissertation, University of Purdue].
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2009). *The essentials of family therapy*.
- Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117-2127. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.016>
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. J. (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of facebook, twitter, instagram, and snapchat. *Computers in Human Behavior*, 72, 115-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.041>
- Rahman, M. (2014). Uses of social networking sites by public university students of Bangladesh. *Global Media Journal: Pakistan Edition*, 7(1).
- Ross, A. S., & Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*, 36(4), 485-496. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-014-9311-9>
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., & Stanton, M. V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374.
- Simon, H. L. M., DiPlacido, J., & Conway, J. M. (2019). Attachment styles in college students and depression: The mediating role of self differentiation. *Mental Health & Prevention*, 13, 135-142. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212657018301144>
- Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2322-2329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.011>
- Sotero, L., da Veiga, G. F., Carreira, D., Portugal, A., & Relvas, A. P. (2019). Facebook addiction and emerging adults: The influence of sociodemographic variables, family communication, and differentiation of self. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 12(2), 81-92. <https://doi.org/10.24310/espsiescps.v12i2.9986>
- Suloglu, D., & Guler, C. (2021). Predicting perceived stress and resilience: the role of differentiation of self. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 289-298. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.106140>
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96-124. <https://doi.org/10.1111/isj.12253>
- Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 97-109.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Wang, H. Z., & Gaskin, J. (2015). Predicting social networking site (SNS) use: Personality, attitudes, motivation and internet self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 80, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.016>
- Wenth, K. L. (2020). *Mental health during emerging adulthood: The role of differentiation of self and social comparison orientation using social medi* [Doctoral dissertation, Mississippi State University]. Mississippi State University Scholars

Junction.

Zeider, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30(3), 123-133. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3003_3

원고접수일: 2025년 8월 14일

논문심사일: 2025년 9월 18일

게재결정일: 2025년 10월 14일

The Mediating Effects of Self-Differentiation and Passive Stress Coping Strategies on the Relationship between Insecure Adult Attachment and SNS Addiction of University Students

Hyun-kyeong Ji

Department of Play Therapy,
Graduate School of Psychotherapy,
Sookmyung Women's University

Young-ae Lee

Department of Play Therapy,
Graduate School of Psychotherapy,
Sookmyung Women's University

This study explored the sequential mediating effects of self-differentiation and passive coping strategies on the relationship between insecure adult attachment and tendencies toward social networking site(SNS) addiction among university students. A survey was conducted with 387 students currently enrolled or on leave from four-year universities across South Korea who use SNS. Participants completed the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), the SNS Addiction Scale, the Self-Differentiation Scale, and the Stress Coping Inventory (K-CSI). The collected data were analyzed using SPSS 27.0 and the SPSS PROCESS Macro version. 4.2. The findings are summarized as follows. First, correlation analyses revealed significant relationships among insecure adult attachment, SNS addiction tendencies, self-differentiation, and passive coping strategies. Second, insecure adult attachment had not only directly influenced SNS addiction tendencies but also had an indirect effect through sequential mediation. Specifically lower self-differentiation led to increased passive coping strategies, which in turn heightened SNS addiction tendencies. These results underscore the importance of enhancing self-differentiation, enabling individuals to recognize their emotions and thoughts independently, and adaptive coping strategies in stressful situations to mitigate SNS addiction tendencies among university students. Therefore, the findings suggest that counseling and educational interventions focused on self-awareness and emotion regulation may effectively reduce SNS addiction tendencies in this population.

Keywords: college students, self-differentiation, passive stress coping strategies, insecure adult attachment, sns addiction, mediating effects